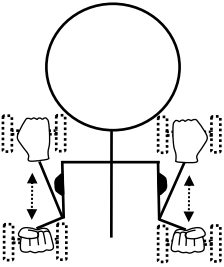
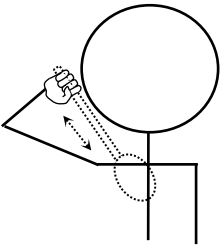
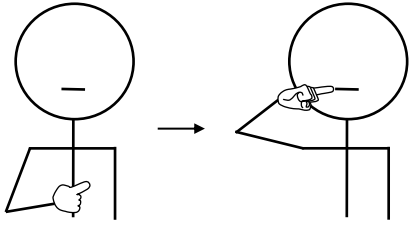
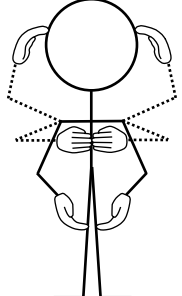


第十二课：属灵的军队（二）



棒

边说	边做
<p>操练祷告成勇士</p>	 <p>两手重复做拿着哑铃锻炼二头肌的动作。</p>
<p>自洁省察不可少</p>	 <p>右手做拿着刷子刷背的动作。</p>
<p>诚实谦卑加柔和</p>	 <p>右手食指指一指自己的心，再指一指自己的嘴巴，表示心口一致，代表诚实。</p>
<p>全人操练更坚固</p>	 <p>说“全人”时，双手碰一碰自己的头；说“操练”时，双手碰一碰自己的心口；说“更坚固”时，双手碰一碰自己的两腿。</p>

引言

📖 **提前 4:7~8** 只是要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话，在敬虔上操练自己。操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。

📖 **提后 2:3~4** 你要和我同受苦难，好像基督耶稣的精兵。⁴凡在军中当兵的，不将世务缠身，好叫那招他当兵的人喜悦。

我们在上一课提到教会是神属灵的军队，而军队必须受过训练，才能打胜仗。此外，我们也提到，我们要作基督耶稣的精兵。不是每个加入军队的人都会自然成为精兵。要成为精兵，兵士必须接受严格的训练，并且持续地进行艰苦的操练。同样，要成为神的精兵，我们不单要接受培训，还要持续地积极操练灵性，使生命向下扎根，向上生长。换句话说，我们要恒常作属灵操练，才能成为耶稣基督的精兵，可以随时随地为主打美好的仗。操练敬虔的意思就是与主保持亲密相交的关系，并且把真理实行出来，成为一个合乎主心意、彰显基督的人。敬虔就是因着耶稣基督而活出的一种生活方式——按神的意思去爱每一个人、尊重每一个人、影响每一个人。总的来说，我们要在生活的各方面操练敬虔。

操练祷告成勇士

📖 **雅 5:16~18** 义人祈祷所发的力量是大有功效的。¹⁷以利亚与我们是一样性情的人，他恳切祷告，求不要下雨，雨就三年零六个月不下在地上。¹⁸他又祷告，天就降下雨来，地也生出土产。

📖 **徒 4:31** 祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道。

首先要操练的就是祷告。祷告的首要目的是与神建立亲密的关系。同时，祷告可以让我们得着极大的能力。不管士兵身上的装备有多好，在争战的时候，若他们没有能力，他们是没法得胜的。要作属灵的战士，我们不仅需要穿起全副的军装，还需要操练祷告，才能恒常被圣灵充满，得着争战的能力。

我们不要因为出身平凡而小看自己的祷告。雅各书告诉我们，以利亚与我们是一样性情的人，他恳切的祷告发出极大的力量：求天不要下雨，雨就三年零六个月不下在地上；他又祷告，天就降下雨来，地也生出土产。当然，那不是纯粹要雨水是否降下的祷告，而是一场跟魔鬼的争战。因为当时有很多以色列人敬拜外邦人的丰收之神——巴力，他的祷告是要击败假先知、假神巴力背后的邪恶势力，让以色列人清楚知道只有耶和华是神。另一个圣经的例子就是初期教会的使徒，他们都是无学问的小民，但祷告之后，就得着从圣灵而来的能力，能放胆讲论神的道。因此，不管今天我们自觉多平凡，只要我们祷告，我们就能击破邪恶的势力，并且可以放胆讲道。

一、内室的祷告

📖 **太 6:5-6** “你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。⁶ 你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。

📖 **路 18:9-14** 耶稣向那些仗着自己是义人，藐视别人的，设一个比喻，¹⁰ 说：“有两个人上殿里去祷告；一个是法利赛人，一个是税吏。¹¹ 法利赛人站着，自言自语地祷告说：‘神啊，我感谢你，我不像别人勒索、不义、奸淫，也不像这个税吏。¹² 我一个礼拜禁食两次，凡我所得的，都捐上十分之一。’¹³ 那税吏远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸说：‘神啊，开恩可怜我这个罪人！’¹⁴ 我告诉你们，这人回家去，比那人倒算为义了；因为凡自高的，必降为卑；自卑的，必升为高。”

内室的祷告所指的，不一定是你进一个房间，关上门祷告。从马太福音6章5至6节这段经文的上下文来看，内室的祷告的重点是祷告的动机。我们切勿像法利赛人那样，以祷告来表现自己比别人属灵。相反，我们要像路加福音18章那个税吏一样，放下自满自足、自义的心态，在神面前谦卑下来，承认自己的不足，全心全意仰望神，倚靠他。

当然，内室的祷告也可以关乎祷告的环境。若要花较长时间与神单独、亲密地相交，在他面前倾心吐意，最好能在一个如内室般安静，不会受到骚扰，可以专注于神的环境祷告。路加福音5章15至16节提到，随着耶稣的名声越发传扬出去，聚集来听道并指望他医治的人极多，那时耶稣却退到旷野去祷告。这是内室的祷告。耶稣当日的服事十分繁重，群众的需要极大，然而耶稣知道，在这种情况下，他更加需要祷告。今天，不少同工却因为教会事工繁重，忙碌得没有时间祷告，以致心灵渐渐枯竭，缺乏从神而来的力量。

内室的祷告是非常重要的。我们需要不断地操练，跟神有美好的相交。切勿因忙碌而忽略内室的祷告。

二、禁食祷告

📖 **太 6:16-18** 你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。¹⁷ 你禁食的时候，要梳头洗脸，¹⁸ 不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。

📖 **太 17:21** 至于这一类的鬼，若不祷告禁食，他就不出来。

身为牧者，我们要带领信徒操练禁食祷告。为什么要禁食祷告？禁食的主要目的是操练放下自我，专心仰望神，从神获得更大的能力来对付撒但。面对非常重大和紧急的困难，很多教会都会举行禁食祷告会。在这样的操练里，大家往往经历到神奇妙的拯救，并且发现禁食祷告对教会的工作带来很大的果效。

因为知道将要面对魔鬼的试探，耶稣禁食祷告四十天。既然我们的主也以禁食祷告来面对撒但的攻击，我们又岂能不禁食祷告呢？事实上，圣经教导我们，要赶出某一类的鬼，就必须禁食祷告。换句话说，禁食祷告是对付魔鬼撒但的重要属灵武器。

再者，事奉和禁食祷告有非常密切的关系。女先知亚拿不离开圣殿，禁食祷告，昼夜事奉神（参路2:36~37）。使徒行传9章9节提到，保罗在大马色的路上遇见主之后，三日不能看见，也不吃，也不喝；9章11节提到他当时在祷告。这样看来，保罗应该是禁食祷告了三日；后来亚拿尼亚为他祷告，他就能看见。之后，他便在各处宣扬主和他的救恩。又以安提阿教会为例，圣经说当他们事奉主，禁食的时候，圣灵就在他们中间作工（参徒13:2~3）。事奉主的路不易走，要一直走下去，绝不退后，我们不时需要禁食祷告，仰望主为我们作工。

若想教会复兴，扩展神的国度，我们必须禁食祷告。尼希米为自己的国民在神面前禁食祷告和认罪，神就应允他的祷告，使他在王面前蒙恩，可以放下工作，回耶路撒冷，带领犹太的百姓建造城墙（参尼1:4~11）。面对灭族的危机，波斯境内所有的犹太人都大大悲哀，禁食呼求，结果神不仅使他们脱离敌人的手，更使他们大大得胜（参斯4:16, 9:2、20~22）。

某个差会在一个伊斯兰国家的宣教工作一直没有果效。后来，有一位宣教士去那个国家宣教，几年后，教会就被建立起来。差会的负责人很想知道他到底用什么方法，可以取得这样的成果，宣教士说他并没有什么特别的方法，他只是每星期禁食祷告一天，并且恒常持守圣洁，让自己合乎主用。

三、整夜祷告

📖 路 6:12 那时，耶稣出去，上山祷告，整夜祷告神。

另一种祷告的操练就是整夜祷告。整夜祷告的人不仅禁食，还放弃了正常的睡眠。因此，整夜祷告也是一种放下自我，在神面前谦卑的操练。路加福音6章12节提到耶稣整夜在山上祷告。为什么当时耶稣要整夜祷告？是为了拣选十二个门徒。

在什么情况下，我们需要整夜祷告？当面对极其重大的事件或决定时，我们很可能需要整夜祷告。彼得被下在监里，教会就切切地整夜为他祷告（参徒12:4~12）。面对教会极可能出现分裂的情况，山东某教会的妇女就整夜为教会祷告。

有些教会每个月会举行一两次通宵祷告会；另一些教会按特殊情况举行通宵祷告会。有些人参加了一次通宵祷告会后，就被这种通宵祷告会吸引。他们下班后，就到教会祷告，并且祷告到凌晨四、五点，然后回家睡一两个小时就上班。有些家庭会带同家中的小孩去参加，他们让小孩睡在自己的脚前，而自己就祷告。虽然要这样付出，可是在某些教会，每次都有数百人参加通宵祷告会。相信他们在当中都感受到神的同在，得到复兴。

即使只有几个人一起祷告，也可以发出极大的功效，影响深远。某个神学班的几个年青人自发为教会和将来的服事通宵祷告；他们白天上学，晚上祷告。神果然听了他们的祷告，不仅把服事的恩赐（例如讲道）赐给他们，还大大使用他们，后来他们都成为教会的主要同工。

我们推行禁食或通宵祷告会，可以按部就班，先举行一天或一个晚上，并且要随从圣灵的引领。同工也可以考虑先在每年的一月初，举办一次禁食或通宵祷告会，把教会新一年的事工交托主，求主带领和赐福教会。

四、不住的祷告

📖 **帖前 5:16~18** 要常常喜乐，¹⁷不住地祷告，¹⁸凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

📖 **弗 6:18** 靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求……不住的祷告的意思，不是每天二十四个小时，一直跪下来祷告。它是指：

（一）持续祷告

但以理持续每天为自己的民族祷告三次，即使知道大利乌已颁下禁令，不准人祷告，他还是继续每天三次打开窗，向着耶路撒冷祷告；他没有停止祷告。

身为以色列人的领袖，撒母耳表示他绝对不会停止为以色列民祷告（参撒上12:23）。因此，今天，身为神的牧者，我们一定要看重祷告。一位神的仆人曾经说：“一个传道人，若没有祷告，他的服事注定失败。”因此，我们必须在祷告上操练，不住地为弟兄姊妹祷告，把他们交托给神。

持续为教会祷告可以带来很大的果效。某教会的一位带领同工非常重视祷告，几乎每天凌晨三、四点，他就会起来为教会的复兴祷告，为弟兄姊妹祷告，为未得之民祷告。那个教会的人数在短短两年内，从十几人，增长到七八十人。因着他的祷告，神把很多人加给教会。

（二）与神同行

不住的祷告的另一个意思，就是以弗所书6章18节所说的：让自己的心不受环境限制，随时随地交托主，倚靠主，仰望主。我们不一定要跪下来祷告才可以接触主，与主同行；任何时候，我们都可以与主交心。我们可以像尼希米一样，一边工作，一边在心里默祷天上的主，向神发出简短的祷告：“我的神啊，求你记念我，施恩与我”（尼13:31）；“我的神啊，求你因这事记念我”（尼13:14）；“我的神啊，求你记念我为这百姓所行的一切事，施恩与我”（尼5:19）。他的工作十分重大，并且遇到很大的拦阻，然而，他一边做事，一边默默地在心里与神交通。这种不住的祷告是需要操练的，因为我们不一定习惯一边做事，一边祷告。

问题

1. 你认为祷告有多重要？你愿意成为一个祷告的人吗？
2. 你认为你和你的教会可以怎样在祷告方面进深？

自洁省察不可少

彼得后书1章5至8节的八步灵程（解释可参《附录二》）指出，灵命是可以进深和进步的。无论如何，在操练敬虔方面，以下的事情是我们要注意的：

一、自洁

📖 **提后 2:20~21** 在大户人家，不但有金器银器，也有木器瓦器；有作为贵重的，有作为卑贱的。²¹人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。

📖 **利 20:7** 所以你们要自洁成圣，因为我是耶和華你们的神。

📖 **书 7:13** “你起来，叫百姓自洁，对他们说：‘你们要自洁预备明天，因为耶和華以色列的神这样说，以色列啊！你们中间有当灭的物。你们若不除掉，在仇敌面前必站立不住。’”

神的旨意就是要我们活得圣洁（参彼前1:15~16）。自洁所指的是保持心灵干净——若犯了罪的话，就当悔改；若心里有恶念或犯罪的念头，就赶快除掉它，正如有人所说：“我们无法不让鸟从我们头上经过，可是我们可以不让它在我们头上筑巢。”

神的话对操练自洁有很重要的作用。因为圣经说：“少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行你的话。我一心寻求了你，求你不要叫我偏离你的命令。我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”（参诗119:9~11）因此，我们要多读神的话，把神的话存放在心里，不断用神的道来提醒和约束自己，叫我们能行神所喜悦的事。

为什么要把自洁放在首位？因为我们是否合乎主所用，完全视乎我们是否有圣洁的生活；我们讲道不过是一两个小时的事，但我们的生活却时时刻刻都在发声讲道。²只有圣洁的人才能成为贵重的器皿，能行各样的善事，包括为神争战。相反，不洁的人因为没有离开不义，就不能成为合用的器皿。若我们常常在神面前自洁，我们的生命会越来越丰盛，更容易流露基督的馨香之气。相反，一个不圣洁的人，他的生命是没法成长起来的，更严重的是，罪会损害他跟神的关系。

二、省察

📖 **诗 139:23~24** 神啊！求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念；²⁴ 看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

省察跟自洁有非常密切的关系。一个自洁的人，会常常在神面前省察自己，在神面前悔改，使自己成为一个圣洁的人。

宋尚节个人认为神使用他带来复兴的原因是，他很重视恒常的省察和悔改。“他强调传道人先针对自己的罪，先倒空器皿，清算罪账，就不能攻破他人心中坚固的营垒！要奋兴中华，必须先奋兴自己。在日记中宋尚节说：‘罪对工作影响甚大，如果我真认罪，神亦必令一切听众认罪，如果我完全圣洁，则所到之处，必结许多非常佳美之果。今后只当每日省察己罪求主赦免，则不难领全中华归主，奋兴己，则自能奋兴一切。’”³

² 滕近辉编译：《饮于能力之源》，香港：宣道出版社，1974年，第56页。

³ 蔡少琪：《死透的生命：从宋尚节学习何谓委身事奉主》，2009年8月12日，<http://www.chinesetheology.com/ChinaByKC/DiedLife.htm> (2017/01/20)。

三、独处

📖 太 14:13 耶稣听见了，就上船从那里独自退到野地里去。

当时耶稣身处加利利。虽然加利利只是一个很小的村落，但人口众多，耶稣要在那儿独处并不容易。因此耶稣上了船，去到加利利湖的另一边。为什么当时耶稣要独处？很可能是因为施洗约翰被杀害，他需要空间去处理自己的哀伤。此外，约翰的死很自然会使他想到自己同样将要被杀害，在承担十字架的使命之前，他需要先面对神，从而得着力量。

独处就是在心灵中腾出空间，为了要亲近神，单独与神相交，思想主的恩典，特别是留意神给我们的呼召——神要我们做什么？今天生活节奏很快，撒但常常用这种快速的生活来攻击基督徒，使我们忙，目的是要使我们乱。所以有人说：“忙乱就是魔鬼，很容易使人犯罪。”忙是可以的，但要忙而不乱，不然，就会迷失了服事的方向，成为服事的奴隶，为工作而工作。

此外，在忙乱中，我们会忘记让神居首位，很容易就受到魔鬼的引诱，把次要的事情放在比神更重要的位置上，以致被各式各样的需要追赶。好些同工因家庭、工作或其他事情而忽略了读经、祷告，甚至不去聚会。

今天，有人为了孩子的学业成绩而不让他们在星期天上教会，宁愿让孩子去补课，学习这、学习那。他们忽略了孩子的灵性栽培，没有让他们在神的话语上得着喂养，也没有教导他们从小认识神、跟神建立关系。也有人为了提升物质生活，忙着建房子，以及追求各式各样的新产品，而忽略了个人跟神的关系。在这样的大气候下，独处对牧者来说，是非常重要的操练。

独处使我们在神面前安静下来，重新校正我们的人生方向，把自己全然放在神的手中。因此，独处不但不会浪费时间，反而使我们在静中得力。正如圣经所说的，“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳”（赛30:15）。我们要重新得力，就要安静在神面前。因此，工作越忙碌，就越需要操练独处——退下来，单独与神相交。

伯大尼的马利亚在主耶稣面前安静，专心听道，主表示她选择了那上好的福分（参路10:42）。独处是上好的福分，这不可少的一件事，是不能被其他事情夺去的。身为牧者，我们要更多到主面前，安静下来，读圣经，聆听他对我们说话。一个姊妹因为一个亲属死亡而一直感到困惑和沮丧：不明白神为什么要把她的亲属取去。后来，有一次她在一条小溪旁独处安静。小溪的对面有一座大山。当时她仿佛听见神请她往大山的后面看，但站在小溪旁，她没法看到山的后面，除非她站在山顶上。她体会到神好像在对她说：“是的，你不明白亲属去世的事，因为你看不到这事背后的情况，那是你不知道的。你要相信我，我不会弄错，也不误事，我是爱你的。”她就恍然大悟，得到很大的释放。于是她重新投入服事，灵命有很大的长进。

☺ 活动：操练独处

请学员各自在神面前安静 5~10 分钟（教师可以按进度，决定安静多久）。留意神把什么感动或话语放在你心里。神给你的感动是什么？你是不是太忙，因而忽略了跟神的关系？你的生活是否因为忙而变得乱？然后，各人跟同组的组员分享神给自己的感动或话语。

诚实谦卑加柔和

在这个充斥着虚假的时代，我们要以真诚无伪的生命，见证基督；要活出这样的生命，我们必须注重属灵品格的操练。品格不是装出来的，也不是说出来的；品格是培养和操练出来的。属灵的品格需要慢慢培养起来。因此，我们要在生活当中不断操练，培养出美好的品格，从而见证基督的荣美。耶稣活出了完美的品格，门徒跟他一起生活，一起服事，可在他身上学习。我们若有美好的属灵品格，我们所服事的人就会受到感染，也会渴望能活出同样的生命。

一、诚实

📖 太 5:37 你们的话，是，就说是；不是，就说不是；若再多说，就是出于那恶者。

📖 撒上 12:24 只要你们敬畏耶和华，诚诚实实的尽心事奉他，想念他向你们所行的事何等大。

📖 代下 16:9 耶和华的眼目遍察全地，要显大能帮助向他心存诚实的人。

身为一个牧者，我们必须诚实，要像拿但业那样，心里没有半点诡诈。正如主耶稣所说的，“你们的话，是，就说是；不是，就说不是。”主是绝不说谎的神，他本身就是真理。我们身为他的代表，也必须诚实。事实上，倘若人家发现我们说谎，即使日后我们所说的是百分百的真理，他们也会存疑。相信大家都听过“狼来了”的故事，纵然牧童最终说真话，可是人家已不再相信他了。

要操练诚实，我们要先操练向神心存诚实。我们在神面前必须诚诚实实，因为神对我们也是诚诚实实。他是信实无谎言的神。向神心存诚实的意思就是全心全意地委身于神，顺服神，遵守神的命令，同时动机要纯正——全心全意地爱他。

向神心存诚实的人，自然会重视真理，以诚实待人。先知米该雅对神心存诚实，因此，他既不奉承也不惧怕以色列王亚哈，不随从其他四百个先知传递假信息；神要他说什么，他就说什么。即使他知道他会因传讲神的话而受苦，他也不惧怕，还是要奉神的名说实话（参代下 18:4~7、12~13、16~27）。今天你愿意付代价来操练诚实吗？

反过来说，若对神不是心存诚实，就很容易对人不诚实。以利沙的门徒基哈西心里说，他指着永生的耶和华起誓，必定要向乃缦取礼物（参王下 5:20）。由此可见，他先对神不诚实，然后就是对乃缦不诚实。

我们要存着诚实的心来服事，因为我们的神是无所不知的，他知道我们里面的心态和动机。我们不要像假冒为善的法利赛人。神的眼目遍察全地，要显大能帮助向他

心存诚实的人。向神心存诚实的人，必定会得到神的帮助，因而可以在人面前诚实。

二、谦卑

📖 彼前 5:5 你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。

谦卑不是自卑。谦卑的人不仅不会自高自大，还会承认他所作、所拥有的一切都是神赐下的恩典：谦卑的人完全依靠神，知道若没有神，他就不能作什么。当人称赞我们的时候，若我们的心感到自己真的很不错，自鸣得意，那就不是谦卑。若人称赞我们的时候，我们的心平静安稳，没有感到特别兴奋，这是谦卑。然而这是不容易做到的。我们一辈子都要操练谦卑，学习对付这种自鸣得意的感觉——骄傲。

摩西本来以为凭他的学问和才能就能拯救自己的同胞，可是他失败了，并且要慌忙逃命。然而，经过四十年的牧羊生涯的操练，他变得“极其谦和，胜过世上的众人”（民12:3）。要操练谦卑，有时需要适当的环境。生活在皇宫里的摩西不会谦卑，然而，生活在旷野的摩西，就学会了谦卑。某教会的一位主要同工的教导恩赐很强，甚得人尊敬。可是，他在星期一早上会去聚会点清洁卫生间。因为在那个时候，聚会点不会有其他人，而他这样做的目的是要让自己谦卑下来，真的作众人的仆人，而不是一个只会站讲台的大讲员。当然这是他个人的做法而已。

以下是一些帮助我们操练谦卑的方法：

（一）思想神的伟大

想到神的伟大，我们就会看到自己的渺小，自然就会谦卑下来。很多时候，我们把自己看得很重要，以为很多事工都必须由我们来作才行，忘记了我们之所以蒙恩、蒙召，能够服事，一切一切都是神的恩典。因此，夸口的当指着主夸口。事实上，神是宇宙的大君王，他的仆人有千千万万，而我们“都像水桶的一滴，又算如天平上的微尘”（赛40:15）。

（二）要以耶稣基督的心为心

📖 腓 2:5~10 你们当以基督耶稣的心为心。⁶他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的；⁷反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式；⁸既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。⁹所以神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，¹⁰叫一切在天上的，地上的，和地底下的，因耶稣的名，无不屈膝。

我们要学习基督的谦卑，以他的心为心。首先，他没有以自己与神同等为强夺的，也就是说，他没有讲求个人地位和权利，认为自己一定要得到相应的对待。然而，有些教会同工因为自己在教会的位分而以为自己很了不起，觉得大家都要绝对顺从他，甚至要给他送礼。

第二，我们的主，他本是大君王，却取了奴仆的形象，并且自己卑微，存心顺服，甘愿被钉死在十字架上，成为受咒诅的。这是完全的虚己。因为他看人的得救，比他的一切尊荣更重要。可是，今天很多年青人，都很在意自己的形象，不一定要出众，

但绝对不能是奴仆的卑微形象；不受人称赞推崇还可以，但若被视为无名小辈，就绝对不能接受。

今天，我们要学习以基督的心为心，看别人在主里的益处比自己的地位、名声、面子更重要，这样的学习和操练可以培养出谦卑的品格。当发生冲突或争执的时候，正是大家要学习放下自我、操练谦卑的时候。

在一个讨论教会章程的会议上，有两位主要同工就一些原则和章程起了争执，争吵起来，面露十分不满的神色。后来一位同工表示：“大家要按着几个原则来拟定教会的章程——以爱为基础，以真理为原则；首要的是关系，其次是事工；因为基督来的时候，是充充满满地有恩典和真理的（参约 1:14）。”他说话后，大家都不作声，而引起争执的其中一位同工则谦卑下来，表示他的语气很强硬，公开向大家道歉，请求大家原谅。这样，两位同工就和好了。

事实上，很多时候，争执的双方的观点都是对的，若大家坚持己见，不肯谦卑下来，不肯让步，不肯寻求圣灵的引导，事情就会越弄越僵，最终无法收拾，彼此的关系就中断了。

（三）不要自满，要继续努力

📖 **腓 3:13** 弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前。

保罗曾经在很多地方传福音、建立教会；也因为领受了从神而来的启示，而写信给教会；并且行过好些神迹奇事。他还为主受过不少苦，而他写腓立比书的时候，正被囚禁在监里。然而，他没有自满或以为自己很了不起，反而表示他心中只有一件事，就是不管过去他的服事如何，他都要忘记，在前面的日子努力追求。这是谦卑的表现，因为他并没有以为自己已经很完美，因此不用再追求。

三、柔和

📖 **太 11:29** 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。

柔和跟谦卑有密切的关系。在这段经文里，耶稣教导我们要负他的轭，学他的柔和谦卑，这样，我们的心就必得享安息。要“柔和”，就要“负轭”；对当时的犹太人来说，“轭”有完全顺服的意思，因此柔和的意思，就是完全顺服神，按着神的旨意去生活，去关心人，去服事羊群。以赛亚书53章7节提到基督“被欺压，在受苦的时候却不开口；他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。”这是何等的柔和，何等的顺服。

要柔和，我们必须认识到主的轭是容易负的。为什么是容易负的呢？因为神为我们预备的轭是最适合我们的。在古代，牛的轭是用木造的。人会把牛牵到木匠那里，木匠会按牛的颈项大小造一个完全适合它的轭，免得它的颈项被磨伤。

只要你明白到，你目前的事奉岗位、你的同工，以及你所服事的弟兄姊妹，都是

神经过悉心的量度而为你安排的，那么即使要付出很多，你也不会埋怨，而且你的心也必然得享安息。

年青的同工倾向跟人比较，容易对自己的现状感到不满。然而，我们要学习柔和，学习背负主为我们设计的轭，好叫我们的心能享受安息。

全人操练更坚固

操练的意思就是积极培养、维系与主的亲密关系，并且把真理实行出来，成为一个合乎主心意的人，用生命彰显基督。因此，属灵操练必须涉及全人，除了心灵的操练，还要包括我们的头脑、行为，这样才能知行合一。

一、头

📖 **何 6:3** 我们务要认识耶和華，竭力追求认识他。他出现确如晨光，他必临到我们像甘雨，像滋润田地的春雨。

📖 **弗 1:17** 求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道他。

“头”代表“知道”，也就是认识真道；认识真道，就是认识神。我们经常研读圣经，就能不断进深地认识神。为了自己认识神，也为了能教导弟兄姊妹认识神，我们要好好学习神的话，在神的圣言上充分地装备自己。我们要竭力追求认识神，这样，我们的人生就如同一块定时有水分滋润的田地，出产丰盛。同时我们必须谨记，我们研读圣经，不是为了追求知识，而是要认识神。因此，我们研读圣经的时候，要祷告，求神借圣灵开启我们的心，使我们能够真知道他。

面对以弗所教会的种种问题，尽管提摩太自觉人微言轻，但保罗告诉提摩太，在等待保罗到以弗所这段期间，他要以宣读、劝勉、教导为念（提前4:13），也就是要重视圣经真理方面的栽培。同样，今天我们除了推动个人读经计划，还要在教会里建立查经小组、举办查经聚会，以及推行研经的培训。

总的来说，我们要帮助弟兄姊妹全面认识圣经的真理，使他们在真道上建立坚固的根基——不仅要认识神，还要从各种错谬的观念和价值观中释放出来，并且能抵挡异端的攻击。以下是两个例子：

有一个弟兄不大明白奉献的真理，以为“左手不要让右手知道”的意思就是不能让妻子知道，不然这个奉献就不会蒙神纪念。也许有人以为这是很可笑的，但归根结底，是因为他不明白真理。后来，他跟一个传道同工谈到这件事情，同工就用神的话来辅导他，他对奉献的真理才有了正确的认识。

某教派主张：哭得越彻底，越难过，眼泪越多，用来抹干眼泪的卫生纸用得越多，就越能证明这个人已经重生。有些人甚至因此而哭到晕倒的地步。有些人没有哭得那么厉害，就担心自己在神面前做得不够，不知能否获得重生。然而，

这种主张是错误的，我们不要把某些人的主观经历当作绝对真理去教导所有人依从。悔改是需要的，但并不是说，每一个人都要为罪懊悔到某一个地步才算是懊悔。真正的懊悔发自内心，而不是发自眼睛的泪管。

二、心

📖 **来 4:2** 因为有福音传给我们，像传给他们一样；只是所听见的道与他们无益，因为他们没有信心与所听见的道调和。

📖 **来 11:6** 人非有信，就不能得神的喜悦；因为到神面前来的人必须信有神，且信他赏赐那寻求他的人。

“心”代表“信道”。我们在研读圣经的同时，要用信心与我们所研读的经文结合起来；也就是说，我们要用信心接受所听的道。身为神的儿女，我们必须对神有充足的信心，并且完全相信和接受神的一切真理。信的意思就是接受，所以约翰福音说：“凡接待他的，就是信他名的人。”（约1:12）

亚伯拉罕是信心之父，因为他以信心来接受神的应许，没有半点疑惑。因此圣经说：“亚伯拉罕所信的，是那叫死人复活、使无变为有的神，他在主面前作我们世人的父。”（罗4:17）

我们若每天都用信心去接受神的话，每天都必会得着供应。在旷野漂流的日子，以色列人吃吗哪为生。他们每天早上都要拾取吗哪。但神吩咐他们不要在第七日，也就是安息日拾取。可是有些人不听，试图去拾，结果一无所获。那些相信神的话，按神的吩咐去拾取吗哪的人，却得着益处，不会徒劳无功。

要操练信道，我们可以借背诵经文、默想经文，或消化（多番默想）所听到的真理教导，让真理在我们内心扎根、深化，成为我们个人的价值观、是非观。

三、脚

📖 **雅 1:22~23** 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。²³ 因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目……

“脚”代表“行道”。信心与行为是并行的。我们的信心在哪儿呢？行为可以显出我们到底有没有真的信心。身体没有灵魂是死的；信心没有行为也是死的。真正的信心会带来行为的改变，因为真正的信心是会有相应的行动的；有信心的人，也就是接受神的话的人，会按着神的话语生活。我们要先行道，借着自己生命的改变，去影响别人的生命；其他人看见我们美好的见证，就很可能受到感染，也乐于跟随我们一起服事。

对挪亚来说，建造那么大的方舟，不是一件容易的事情，这是一个很大的考验，因为他要把自己的家业卖掉。但挪亚信神，就遵行神的话。创世记6章22节强调凡神所吩咐的，挪亚都照样行了。结果他一家八口都得救。

我们要全人投入，全人操练，才能影响别人，荣耀我们的神。

结论

要成为基督的精兵，就要操练敬虔，而首要的操练是祷告，不然我们就不会有力量。我们也要注意自洁和省察，因此，独处的时间是不可少的。在操练品格方面，我们要操练诚实、谦卑、柔和。当然，操练是全人性的，因此，我们要知道，信道，也要行道。